

# Preliminärt Program V17 Intersport & Skidlandslaget



## LÖRDAG

12.30 Ca ankomst från Arlanda Gr 1  
15.00 Skidstyrka på plankan  
20.00 Ca ankomst från Arlanda Gr 2 & Kastrup

## SÖNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+ rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
09:30 Rundvandring – samling vid hotellreceptionen  
10.00 Välkomstmöte i konferensen  
10.45 Utprovning av utrustning till rullskidor  
11.30 CrossFit vid Buren på stranden  
11.30 Zumba på plankan  
11.30 Rullskidor  
15.00 Body Jam på plankan  
15.00 Kettlebells i träningslokalen  
15.00 Rullskidor  
16.30 Löpning/Löpteknik +kom-i-gång-jogg  
16.30 Stavträning/Teknikträning  
16.30 Yoga i träningslokalen  
20.30 Mingel i hotellbaren

## MÅNDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
10.15 Rullskidor  
10.15 Core på plankan  
10.15 Grit Cardio på stranden  
11.30 Afro på plankan  
11.30 Cirkelträning på stranden  
15.00 Skidgång  
15.00 Zumba på plankan  
15.00 CrossFit marklyft och frivändning i träningslokalen  
16.15 Löpning/Intervaller + kom-i-gång-jogg  
16.15 Stavträning/Intervaller  
17.30 Yoga i träningslokalen  
20.30 Paneldebatt - representanter från skidlandslaget

## TISDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30min+rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
10.15 Rullskidor  
10.15 Soma Move på plankan  
10.15 Core ca 30 min i träningslokalen  
11.30 Body Jam på plankan  
11.30 CrossFit vid Buren på stranden  
14.30 Kettlebells i träningslokalen  
14.30 Skidstyrka på plankan  
15.30 -17:00 Pricka Tiden Familj. 1 Euro Nummerlappsutdelning i konferensen. Samling och uppvärmning på plankan  
17.00 After workout vid strandbaren

## ONSDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
10.15 Rullskidor  
10.15 Box i träningslokalen  
10.15 Core ca 30 min på plankan  
11.30 CrossFit vid Buren på stranden  
11.30 Jallabina på plankan  
15.00 Rullskidor  
15.00 Afro på plankan  
15.00 Grit Cardio på stranden  
16.15 Löpning/Backteknik, löpstyrka + kom-i-gång-jogg  
16.15 Stavträning/Backträning  
17.30 Yoga i träningslokalen  
20.30 Föreläsning: Mitt liv som skidåkare -Anders Södergren

## TORSDAG

09.00 Bergspasset  
15.00 Skidstyrka på plankan  
15.00 Vattengymna för trötta bergspassben  
16.00 Återhämtningsspass Yoga/stretch på plankan  
20.30 Föreläsning: Ola Ravald

## FREDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
10.15 Rullskidor  
10.30 Soma Move på plankan  
11.30 Jallabina på plankan  
11.30 Kettlebells i träningslokalen  
15.00 Skidgång  
15.00 Body Jam på plankan  
15.00 CrossFit i buren på stranden  
16.00 Löpning/Fartlek i västra skogen + teknikintervaller kom-i-gång-jogg  
16.00 Stavträning/Mixpass  
16.00 Yoga på plankan  
18.30 Prisutdelning/bildvisning i konferensen  
19.15 Sista-kvällen-med-gänget. Gemensam middag. Biljetter säljs i Servicekontoret.  
22.00 Discokväll med fullt ös på Nox!

## LÖRDAG

07.30 Morgonjogg/stavgång 30 min+rörlighet 20 min  
07.30 Yoga i träningslokalen  
09.00 Ca Avresa Arlanda Gr 1  
10.15 CrossFit i buren på stranden  
10.15 Dansmix på plankan  
10.15 Box i träningslokalen  
12.00 Utcheckning  
16.00 Ca avresa till ArlandaGr 2 och Kastrup

*\* Passen är ca 45–50 min om inget annat anges. \*Med reservation för ändringar.*

Partner:

